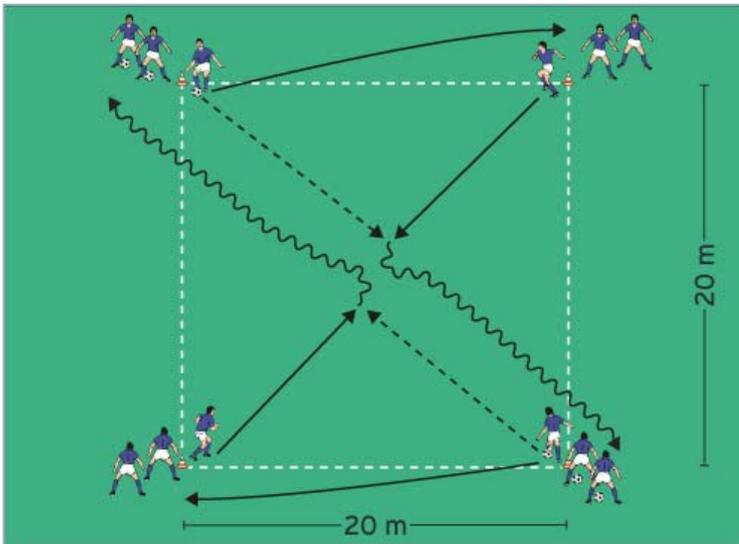




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Zuspiel-Kontrolle I

von Jörg Daniel (12.04.2011)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen
- Die Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Hütchen haben Bälle

Ablauf

- Die ersten Spieler ohne Ball laufen ins Feld und fordern ein flaches Zuspiel vom ersten Ballbesitzer am rechten Hütchen.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele schräg nach vorne zum linken Eckhütchen an und mit.
- Die Zuspieler laufen nach ihrem Abspiel zum im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen.
- Die nächsten Spieler ohne Ball starten, sobald die Passempfänger von zuvor aus dem Feld gedribbelt sind.

Variationen

- Zur Ballan- und -mitnahme aus der Hand hoch zuwerfen/zuspielen.
- Die Spielrichtung ändern: Die Zuspiele vom linken Hütchen fordern und dann schräg nach vorne zum rechten Hütchen an- und mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls in der Mitte des Feldes ein weiteres Hütchen zur Orientierung aufstellen.
- Zur Erleichterung des Ablaufs jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Die Zuspiele per Zuruf aktiv fordern und dann in die Bewegung an- und mitnehmen.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.